Cuadernos *de budismo*

SEGUNDA ÉPOCA · N.º 72 · PRIMAVERA 2010 · 5'50 €

Lama Zopa Rimpoché responde... Lama Zopa | **Integrar la vacuidad en el día a día.** Lama Yeshe
Entrevista de CanalCentral a V. Ringu Tulku Rimpoché. T. Tamchö | **Errando y errando, recorremos el camino infalible.** Dzogchen Ponlop Rimpoché
El río y el barco. Tenkei Coppens Roshi | **Tras las huellas del Buda** | **Pasaje al mandala del Buda.** Ven. Aigo Seiga Castro | **Imágenes del despertar**

PASAJE AL MANDALA DEL BUDA

Las Tres Joyas (I):

la Joya del Buda

Ven. Aigo Seiga Castro

Maestro budista Zen fundador de la Tradición Budadharma Zen Soto

¿Qué caracteriza realmente a un budista? Básicamente, en que asume un compromiso vitalicio con las Tres Joyas (tri-ratna) *del Buda, el Darma y la Sanga. Sea cual fuere el lugar de Oriente u Occidente donde exista el Darma y sea cual sea la escuela o linaje de Darma que uno siga, son precisamente las Tres Joyas las que dan origen y fundamento a todas las tradiciones budistas. En este sentido, por un lado, las Tres Joyas subrayan la unidad inequívoca del Darma, y por otro, marcan su diferencia ante otros senderos espirituales. Esta nueva época de* Pasaje al Mandala del Buda *estará dedicada al estudio de las Tres Joyas: los tres primeros números tratarán individualmente sus componentes, el Buda, el Darma y la Sanga, y el cuarto se enfocará en su expresión práctica, la toma de refugio* (sarana) *en las Tres Joyas. Como es habitual, se emplearán como referencia las fuentes originales del Darma junto a sus interpretaciones autorizadas. Esperamos que estas páginas sirvan tanto de amena introducción para los principiantes, como de novedosa ilustración para los que ya se guían por los destellos emanados de las Tres Joyas.*

Qué no es y qué es el Buda

El Buda no es identificable a un Dios tal como lo conciben las religiones monoteístas: un ser eterno, omnipotente y creador del universo. Por tanto, no es equiparable a sus emanaciones terrenales: el 'Dios hecho hombre' del cristianismo, o un 'descenso de la Divinidad' (*avatara*) del hinduísmo. Si no es 'Dios', ¿es el Buda un ser humano? Tampoco. No es un 'profeta' que revela la palabra divina a la humanidad. Y ni mucho menos es un dios según lo entienden las religiones panteístas. Para ser comprendida correctamente, la naturaleza del Iluminado necesita contemplarse en su singularidad exclusiva: el Buda toma forma humana sólo para perfeccionarla y trascenderla al encarnar en su cuerpo-mente lo incondicionado. En sus propias palabras: "aquel que conoce sus vidas anteriores, que sabe por conocimiento directo, que ha purificado su mente, que se ha liberado completamente de toda codicia, que ha abandonado nacimiento y muerte, que es completo en la vida noble, que ha trascendido todo, a tal ser se le llama Buda". De ahí que al Buda se le califique también como el "Gran Hombre" (*maha-purusa*) o el "Superior a todos los hombres" (*sarvanarottama*). Dicha superioridad implica que el Buda es el ser excepcional que reconoce, realiza y transmite el Darma al mundo. Si bien el Darma existe al margen de que el Buda aparezca o no, dado que el Iluminado lo redescubre para beneficio de los seres, se convierte en

el iniciador de las tres Joyas: por su perfección espiritual autónoma (Buda), por su sabiduría completa de la realidad (Darma) y por instituir una comunidad que preserva ambas (Sanga).

Las diversas tradiciones budistas han elaborado ricas y complejas descripciones de la joya del Buda, que pueden sintetizarse en las cuatro secciones que siguen. Cada practicante budista se vinculará a una o varias de estas dimensiones conforme a su comprensión del Buda, ya sea como objeto de refugio externo, interno o ambos. En el presente contexto, el término "Buda" incluye tanto a Sakyamuni como a sus antecesores y sucesores, así como a los Budas transmundanos (Amitabha, etc.). Todos ellos son "el Buda del refugio".

Reproducción del s. X de la 'verdadera imagen del Buda Sakyamuni' tomada en 1930, templo Mahabodhi, Bodhgaya (India). El monje tibetano Dharmasvamin (s. XIII) afirmó que era copia de la original, esculpida 80 años después del Nirvana del Buda.

Personalidad ejemplar

Un conjunto de diez epítetos común a todo el budismo, perfila las cualidades del Buda en su aspecto de "Cuerpo Aparicional" (*nirmana-kaya*) como referente manifiesto en todas las facetas del desarrollo ético y espiritual. Su recitación evoca en el practicante las virtudes ligadas a cada nombre, inspirándole certidumbre, sabiduría y paz del corazón.

"Así Venido/Ido" (*Tathâgata*). Aquí se sitúa al Buda en relación a los que le precedieron y le sucederán. Como ellos, Sakyamuni "viene" de una larga cadena de Budas anteriores y "va" por el mismo sendero. Redescubre la realidad intemporal (Darma), la ve directamente, la enuncia tal cual es y la practica y enseña de modo congruente: "así como el Tathâgata dice, así hace; así como hace, así dice".

"Realizado" (*Arhat*). Alude a que ha eliminado por completo a sus "enemigos", es decir, las contaminaciones mentales. Por tanto, los pensamientos del Buda "no nacen", es decir, no están sujetos a la ley de karma. Según esto, el Buda "tiene derecho" a recibir la suprema veneración de dioses y humanos.

"Recta y Plenamente Iluminado" (*samyaksambuddha*). Porque conoce cabalmente qué son y cómo funcionan todos los factores de existencia (*dharmas*), tanto en su dimensión mundana como incondicionada. Asimismo, los ha descubierto por sí mismo, sin maestro.

"Dotado de Ciencias y Prácticas" (*vidyacaranasampanna*). "Ciencias" alude al conocimiento omnisciente del Buda y "Prácticas" a su compasión dotada de conducta virtuosa: "mediante su omnisciencia conoce lo que es saludable y nocivo para los seres y mediante su compasión les advierte de lo nocivo y les exhorta a practicar lo saludable". El Buda enfoca todos sus pensamientos y actos en beneficio de los seres (ver esquema).

"Bien Encaminado" o "Bien Elocuente" (*Sugata*). El Buda emplea siempre un lenguaje verdadero y correcto, y según la ocasión, agradable o desagradable, para transformar a los seres.

"Conocedor de los mundos" (*Lokavid*). Conoce la naturaleza, surgimiento, cesación y medios de cesación del mundo de las formaciones kármicas individuales, del mundo animado e inanimado, en todas sus esferas y ubicaciones.

"Supremo Conductor de esos seres por adiestrar que son los hombres" (*Anuttarah purusadamyasarathih*). El Buda promulga principios éticos para disciplinar las tendencias nocivas de los se-

Estupa como "Cuerpo del Buda" en el interior de una celda monástica, cuevas de Kanheri, ss. I-II d. C. (Maharashtra, India), (foto del autor).

res: "unas veces disciplino a los hombres dócilmente y otras rudamente, y a veces, dócil y rudamente".

"Maestro de dioses y humanos" (*Sasta devamanusyanam*). Por "dioses y humanos" se entiende a todos los seres de los planos celestiales y del plano humano, por tanto, se incluye también a los animales. Sin descartar su intervención en los planos nefastos, el Buda enfatiza su actividad liberadora en dioses y humanos. Esto se debe a que los dioses disfrutan de una retribución kármica favorable y los humanos pueden cultivar fácilmente las causas de lo saludable (ver esquema).

Pies del Buda (*buddha-pada*) con diversos símbolos auspiciosos, esculpido en roca, s. XIX, Templo budista Zen Shôgo-ji (Japón) (foto del autor).

"Iluminado" (*Buddha*). Porque descubrió y se despertó al Darma por sí mismo de manera única durante el presente ciclo cósmico, se le denomina "Buda", pues: "no puede suceder que dos Budas plenamente iluminados surgan simultánemente en el mismo sistema cósmico". Es decir, es imposible que nazcan dos Budas en el plano humano durante el ciclo cósmico actual.

"Poseedor de Cualidades" (*Bhagavat*). Ha conseguido el señorío supremo sobre su propia mente y el Darma, cuenta con un prestigio universal emanado de su veracidad, su cuerpo material manifiesta una perfección capaz de confortar a los seres que lo contemplan, puede producir lo que desee para su propio beneficio y el de los seres, y su esfuerzo diligente le ha permitido trascender sus limitaciones y desarrollar plenamente las posibilidades cognitivas de la mente. Por todo ello, su excelencia física, ética y espiritual convierten al Buda en el ser digno de la máxima veneración.

Realización perfecta

Si bien la dimensión manifiesta del Buda cuenta con cualidades excepcionales, es su encarnación plena del Darma la que le convierte en refugio último: "aquel que ve el Darma me ve; aquel que me ve ve el Darma". Aquí el Buda se refiere a su "Cuerpo de Darma" (*dharma-kaya*), es decir, a su "conversión en Darma" (*dharma-bhuta*), entendido como la transformación completa de sus cinco agregados ordinarios (forma material, sensaciones, percepciones, formaciones kármicas y conciencia) en los cinco "agregados puros". Es precisamente la posibilidad que tiene el practicante budista de realizar dichos agregados en su cuerpo-mente lo que le estimula a tomar refugio en este aspecto del Buda.

"Si deseas el más excelente *samâdhi*, pinta imágenes del Incomparable con todas sus marcas, semejantes al color del oro, grandes e intachables". Imagen del Buda Sakyamuni pintada en roca viva, s. XX, Leh (Ladakh, India), (foto del autor).

"Agregado de la ética" (*sila*). Desde su primera formulación de la *bodichita* hasta convertirse en Buda, el Iluminado no dejó de acumular virtudes purificando su mente y absteniéndose de dañar a los seres en lo más mínimo. Así realizó una ética perfecta en cuerpo, palabra y mente.

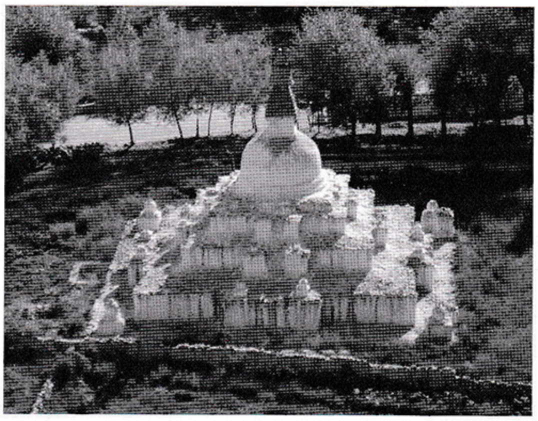
"Agregado de la concentración" (*samâdhi*). Su purificación ética le permitió un dominio completo de sus sensaciones, por tanto, el Buda es capaz de entrar en niveles de meditación y concentración de una profundidad inigualada: "de los *samâdhis* donde entra y sale el Buda, Sariputra y Moggallana no conocen ni siquiera los nombres". Así, gran número de Sutras tienen su origen en las concentraciones del Buda, como el famoso *Sutra del Corazón de la Prajñaparamita*, inspirado por el "*samâdhi* de la percepción de lo profundo" del Iluminado. Asimismo, la even-

tual manifestación de poderes supranormales desplegada por el Buda se basa en su dominio perfecto del *samâdhi*.

"Agregado de la sabiduría" (*prajña*). Durante sus numerosas existencias anteriores hasta devenir Iluminado, Sakyamuni se esforzó sin cesar para hallar la sabiduría, desarrollando así sus facultades de percepción y memoria. Recorría grandes distancias, soportaba innumerables penalidades, e incluso, sacrificaba su vida con el fin de escuchar una breve estrofa de Darma. Dicha tenacidad le permitió desarrollar un discernimiento omnisciente, capaz de escudriñar en todos sus aspectos la vacuidad de mente, materia, tiempo, espacio y causalidad.

"Agregado de la liberación" (*vimukti*). Aquí el Buda no sólo se libera de todas las contaminaciones mentales (*klesa*), sino también de sus residuos subliminales (*vasana*). A diferencia del Arhat y Bodisatva comunes, que han purificado las contaminaciones pero aún están sujetos a la influencia potencialmente contaminante de sus residuos, el Buda se ha liberado completamente de ambas. Es decir, el Buda sólo genera formaciones kármicamente indeterminadas, desligadas del karma saludable y nocivo pero apoyándose en lo saludable para manifestar su compasión por los seres.

"Agregado del conocimiento y visión de la liberación" (*vimuktijñanadarsana*). La conciencia del Buda contiene dos certezas: sabe que sus contaminaciones han quedado disueltas y sabe que no volverán a surgir de nuevo. Así, el Buda, por sí mismo, conoce el sufrimiento, abandona su originación, actualiza su cesación y cultiva el sendero, y además, sabe que ya no necesita repetir jamás dicho proceso. La conciencia del Buda se ha purificado hasta en sus aspectos más oscuros y sutiles, y esta purificación es inalterable e irreversible.



Estupa de la Victoria" (*vijaya stupa*), s. XI, villa de Changspa, Leh (Ladakh, India). Simboliza la prolongación de la vida del Buda por tres meses a petición de la población de Vaishali (foto del autor).

La vida cotidiana del Buda Sakyamuni

I.- Actividades de la mañana

1.-Se levanta antes del amanecer y atiende sus necesidades corporales.
2.-Se sienta en meditación hasta la hora de la ronda de mendicidad.
3.-Ronda de mendicidad (solo o acompañado).
4.-Comida (preparada por devotos seglares).
5.-Contempla a los asistentes y les enseña el Darma según sus disposiciones. Retorno al monasterio.
6.-Espera a que los monjes terminen su comida y entra en la 'Cabaña Fragante'.

II-. Actividades de la tarde

1.-Exhorta a los monjes y les asigna temas de meditación.
2.-Descansa tumbado en la 'postura del león' y después contempla el mundo.
3.-Enseña el Darma a la población cercana.

III.-Actividades 1ª parte de la noche

1.-Baño.
2.-Meditación en solitario.
3.-Responde a preguntas y solicitudes de Darma de sus discípulos monásticos.

IV.-Actividades 2ª parte de la noche

1.-Responde a preguntas de las deidades que se acercan para verle, provenientes de todo el sistema cósmico

V.-Actividades 3ª parte de la noche

1.-Meditación caminando.
2.-Entra en la 'Cabaña Fragante' y duerme en la 'postura del león', atento y claramente consciente.
3.-Se levanta, se sienta y contempla el mundo para descubrir a los seres que siguen sus preceptos éticos.

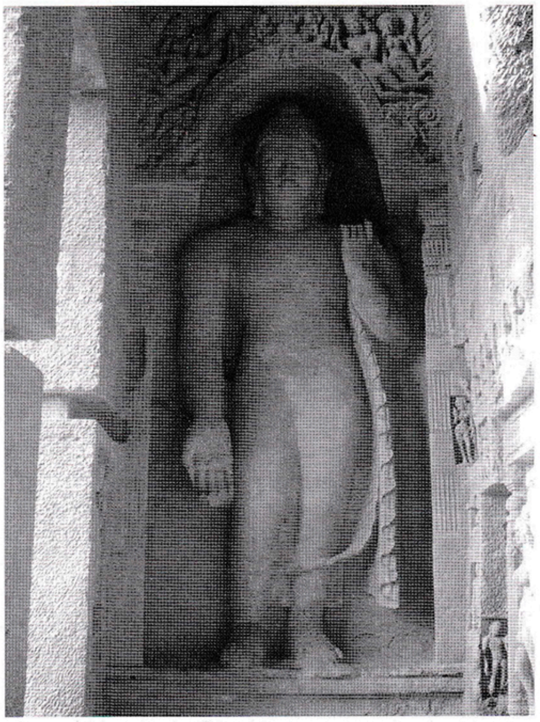


Imagen del Buda Maitreya con el gesto de la "dispensación de dones" (*varada-mudra*), vinculada a la noción de "materialización de votos" (*pranidhana*). Cuevas de Kanheri, ss. I-II d. C. (Maharashtra, India), (foto del autor).

La conciencia del meditador sale por su abertura craneal para unirse al Buda Amitabha, precedido por sus dos Bodisatvas asistentes, Avalokitesvara y Mahasthamaprapta. Pintura sobre lienzo, arte del reino Tangut, Khara-khoto, s. XII.

Poder compasivo

Mientras que el "Cuerpo de Darma" expresa la obtención espiritual del Buda en "beneficio propio", su proyección en "beneficio para otros" se revela en su "Cuerpo de Gozo" (*sambhoga-kaya*). Es la emanación natural de su Compasión y trabaja ininterrumpidamente para beneficio de los seres. De el irradian enseñanzas, formas visibles y transformaciones que responden a las necesidades espirituales del practicante. Si bien el Theravada identificó la compasión del Buda con su legado espiritual y ético: "el Darma y el Vinaya será, tras mi partida, tu Maestro", el Mahayana recuperó la *actualidad compasiva* del Buda con su "Cuerpo de Gozo". En este ámbito, la longevidad del Buda es infinita, por tanto, su cúmulo de sabiduría, meditaciones, cualidades y virtudes es siempre accesible. Aquí el Buda se halla junto al practicante, asistiéndole aunque éste no solicite su ayuda. Si el practicante toma conciencia de esto, puede abrirse a la compasión del Buda principalmente de tres modos.

"Sabiduría de los medios hábiles" (*prajña-upayakausalya*). La sabiduría de la vacuidad, si es auténtica, se manifiesta acompañada de excelentes virtudes: "dotada de generosidad, de ética, de paciencia, de diligencia, dotada de meditación, de visión profunda, dotada de medios". Entre los numerosos medios para facilitar la maduración de los seres, el Buda indicó el reconocimiento de las transgresiones, la práctica de fórmulas (*dharani*) y meditaciones emanadas de Él y los cuatro "medios de transformación": generosidad, lenguaje amable, conducta benéfica y cooperación. Dichas prácticas atraen la influencia compasiva del Buda y actualizan su presencia.

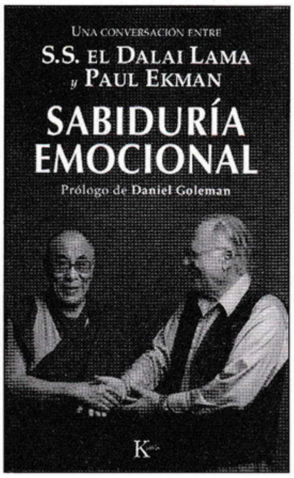
"Formulación de Votos" (*pranidhana*). El impulso compasivo que ha guiado al Buda en su trayectoria hasta la Iluminación, continúa activo en su Budeidad: "tras cruzar la corriente de la existencia, ¡que pueda ayudar a otros a cruzarla! Tras emanciparme, ¡que pueda emancipar a otros! Tras confortarme, ¡que pueda confortar a otros! Tras liberarme definitivamente, ¡que pueda liberar a otros!". Es precisamente este compromiso compasivo por los seres el que inspira en los Budas transmundanos la formulación de votos y creación de sus "Tierras de Buda" (de Amitabha, Aksobhya, Bhaishajyaguru, etc.).

"Designación de poder" (*adhisthana*). Al aceptar las prácticas implícitas en los votos de los Budas, el practicante participa directamente de su poder liberador, denominado *adhisthana*. Este poder es transmitido por el Buda al practicante de dos modos: interno, que le permite alcanzar realizaciones contemplativas, y externo, que le sitúa en presencia del Buda para recibir de Él la "consagración" (*abhiseka*), "transfiriéndosela con sus propias manos". Además de su esfuerzo personal, el practicante de Darma necesita ambas transmisiones de poder "para ver a todos los Budas cara a cara".

Presencia mediadora

Los tres Cuerpos mencionados son accesibles al practicante de modo tangible mediante dos formas artísticas fundamentales para todas las tradiciones budistas: la estupa y la imagen del Buda. Ambas formas responden al anhelo espiritual natural de con-

41 ➤



SABIDURÍA EMOCIONAL

Traducido por
David González Raga

Ediciones Kairós, 2009.
330 págs. 18,75 euros

UNA CONVERSACIÓN ENTRE S.S. EL DALAI LAMA Y PAUL EKMAN

SABIDURÍA EMOCIONAL

Prólogo de Daniel Goleman

Desde su primer encuentro, se estableció un profundo vínculo entre Su Santidad el Dalai Lama, uno de los más respetados líderes espirituales del mundo, y el psicólogo Paul Ekman, cuyo revolucionario trabajo ha contribuido a definir la ciencia de las emociones. En el presente libro, estas dos eminencias se ocupan de la relación que existe entre la ciencia y la espiritualidad entre Oriente y Occidente, en una búsqueda que aspira a comprender la naturaleza y el funcionamiento de nuestra vida emocional.

En esta serie de diálogos, el Dalai Lama y Paul Ekman se esfuerzan en encontrar respuesta a las cuestiones fundamentales de la experiencia emocional. ¿Cuáles son los orígenes culturales o evolutivos del odio y de la compasión? ¿Qué dice la ciencia sobre los beneficios de la meditación budista? ¿De qué modo puede contribuir el budismo a mejorar nuestra vida? Esta amena conversación se ve amplificada por los comentarios de maestros budistas y científicos, que comparten su experiencia en la práctica budista y la investigación científica sobres las emociones.

Tenzin Gyatso, Su Santidad el XIV Dalai Lama, es el líder temporal y espiritual del pueblo tibetano y ha recibido el Premio Nobel de la Paz. Autor, entre otros muchos libros, de *La mente en serenidad*, *Compasión y no violencia*, *El ojo de la sabiduría*, *El corazón bondadoso* o *Dzogchen*.

Paul Ekman es el mayor experto mundial en expresión facial y profesor emérito de psicología de la Universidad de California. Es autor de numerosos libros.

«Un auténtico festín para la mente... Un encuentro muy especial entre dos tradiciones religiosas y entre dos mentes y dos corazones extraordinarios que abordan algunos de los problemas más apremiantes que aquejan a la humanidad».

PASAJE AL MANDALA DEL BUDA

30 ➔

tinuar "viendo" al Buda tras su Nirvana final. Dicho anhelo entronca con dos ideas religiosas de profundo arraigo pan-indio: el "presenciar lo sagrado" (*darsana*) y la "devota veneración" (*bhakti-puja*) a lo inefable mediante representaciones auspiciosas.

Aunque la estupa se asocia comúnmente con los funerales del Buda, en realidad, su origen radica en la vida terrenal del Iluminado. El benefactor Anathapindika le preguntó al Buda qué objetos podría venerar durante la ausencia del Iluminado, pues éste sentía un ferviente deseo de "contemplar respetuosamente al Buda". Entonces, el Iluminado le entregó sus cabellos y recortaduras de uñas para que las venerase en un relicario, dándole permiso también para erigir una estupa que lo protegiese. Así, tales desechos corporales del Buda participan de su naturaleza y al venerarlos, se venera al Buda mismo. Con ello se originó un modelo básico reproducido posteriormente en todas las modalidades de estupa: las reliquias (cenizas, huesos, dientes, pelo, uñas) se identifican con el "principio vital" (*jivita*) del Buda, y la edificación que las protege con su "cuerpo". Así, la estupa actualiza el cuerpo-mente del Buda durante su vida terrena, por esta razón, se la venera con diversos ofrecimientos (perfumes, lámparas, parasoles, banderas, comida y bebida, música y danza, etc.) y se la circunvala (*pradakshina*) rememorando las virtudes y enseñanzas del Iluminado.

Si el Theravada vinculó la estupa con el "Cuerpo Aparicional", el Mahayana fue más allá, al incluir tres tipos de reliquias equivalentes a los tres Cuerpos del Buda para consagrar la estupa. Además de las reliquias físicas (*nirmana-kaya*), la estupa contiene imágenes del Buda (*sambhoga-kaya*) y *dharanis* (*dharma-kaya*), convirtiéndose así en "un mandala donde moran todos los Budas".

Si bien la imagen del Buda apareció varios siglos después de su Nirvana, ciertos relatos apuntan a un posible origen acaecido durante la vida del Iluminado. El Buda se ausentó durante largo tiempo al trasladarse a un plano celestial para enseñar el Darma a su madre. Pero los reyes Pasenadi y Udayana no soportaron tan larga ausencia, pues "sin el Buda, este mundo se queda yermo, sin protección ni refugio". Así, ordenaron modelar una estatua del Buda en madera de sándalo. Era tal su semejanza con el Buda real, que cuando el Iluminado la contempló, la estatua se inclinó para saludarle. A partir de entonces, el Buda no sólo permitió la reproducción de imágenes como una actividad muy meritoria, sino que asignó a la Sanga como protectora legítima de la imagen del Buda, "para beneficio del mundo y para que mi Darma perdure en el futuro durante cinco mil años".

La veneración conjunta de estupas e imágenes produce acumulación de méritos y sabiduría, convirtiéndose en un refugio íntimo para el practicante de Darma. Como afirma el *Saddharmapundarika Sutra*: "todos aquellos que veneren o construyan estupas para los Victoriosos, todos aquellos que veneren o construyan imágenes de los Bien Encaminados, todos ellos han alcanzado la Iluminación". ■